

Definition of Anxiety

Most common mental disorder ↵

Anxiety is a feeling of apprehension or fear that is excessive or unrealistic. The source of this uneasiness is not always known or recognized.

Anxiety disorders are a group of psychiatric conditions that involve excessive anxiety.

من أكثر الأدوية التي تباع في الغرب
و USA هو دواء من عائلة
ال (SSRI) ال Fluoxetine
↓
Selective Serotonin reuptake
inhibitors
وهذا يدل على الوضع المزيف للقلق

معظم حالات القلق لا تذهب الى الطبيب النفسي المختص ولكن تذهب الى اخصائى العموم (GP) او اخصائىين آخرين مثلاً وجع فوق القلب يذهب الى طبيب القلب، اضطراب في المعدة يذهب الى الباطنية وهكذا ويضغط على الخدمات الطبية وينفق المال بوقت فائتة

ANXIETY DISORDERS

Most common mental illness ✓

Anxiety disorders cost more than \$42 billion a year in US

People with an anxiety disorder are three-to-five times more likely to go to the doctor and six times more likely to be hospitalized for psychiatric disorders than non-sufferers.

معظم الأشخاص المصابين بالقلق يُصابوا أيضاً بالآكتئاب (Depression) ويميل إلى أخذ أشياء أو تعاطي الأشياء تؤدي تخفيف الآكتئاب والقلق في أدمان (Addiction).

Depression and other mental illness often accompanies anxiety disorders

Life time prevalence of anxiety disorders is 25%



Anxiety DISORDERS

DSM-IV lists of Anxiety disorders

- Panic disorder with or without agoraphobia
- Agoraphobia
- Specific phobia
- social phobia
- Obsessive compulsive disorder
- Generalized anxiety disorder
- Post traumatic stress disorder
- Acute stress disorder
- Anxiety disorder due to general medical condition
- Substance-induced Anxiety disorder
- Anxiety disorder not otherwise specified

الثلاث الزفط الأخرى موجودة في كل
التصنيفات يجب أن نخل لها
Exclude classification
لازم تذكر مع كل classification

عندما يكون لدى الشخص
أفكار يكون واعية بها
ولكن لم يلامسها بعد
مثل أن يقول لأن الوقت
أنا ناجح جداً سعيد جداً
عندما الوقت ناجح أو جيد
نسبة من النجاح هو أن
ناجح لم يحصل أي شيء
لكن لو لم ينجح يدخل
في القلق وقد يكون
هذا القلق سبب
لأعدم النجاح

ANXIETY DISORDERS

Etiology → Bio-psycho-social
1 2 3

Psychodynamic perspective

defense mechanisms

• Cognitive theory → أضاف

origins in early parent-child relationships

عندما تقدم الأم للطفل الرعاية
الكاملة وبشكل صحيح يشعر
الطفل بالأمان، ولكن عندما
لا يكون هناك اهتمام بالطفل
أو الأم توفت، يشعر الطفل
بالقلق أيضاً بالقلق
(non - safety child)
عندما يكبر هذا الطفل ليصاب
بالقلق

تتكون العقل من جزئين، العقل الواعي واللاواعي ويحتل العقل اللاواعي
80% من أفكارنا ودوافعنا، وعندما يكون عند الشخص رغبات يريد من
فعلها وهنا ضوابط يقوم الشخص بتحويل هذه الأفكار إلى العقل
اللاواعي وعندما تستمر في العقل اللاواعي تسبب المشاكل والقلق
لذلك العلاج يكون بإخراج هذه الأفكار من اللاواعي إلى الواعي
وهذه تسمى، نظرية التحليل النفسي

ANXIETY DISORDERS

Etiology

① Genetics
② Neuroanatomy

Biological perspective - Genetics

Genetic F هذه النسبة العالية تدل أن هناك

- family studies show up to 25% have an immediate family member with an anxiety disorder

أن الأشخاص الذين في عائلاتهم حالات قلق يرفع من احتمالية الإصابة بالقلق لأشخاص آخرين في الأسرة بنسبة (٢٥٪)

- twin studies - higher concordance rates for MZ than DZ twins

5

ANXIETY DISORDERS

Etiology

Biological perspective - Neuroanatomy

- locus ceruleus

النقطة الزرقاء في الدماغ التي
تفرز السيروتونين
والنورادرينالين

- amygdala (اللوزة)

المسئولة عن المشاعر
التي نشعر بها

Functions of amygdala

- ↳ Emotions
- ↳ Fear
- ↳ Anger, Aggression
- ↳ Release of hormones

6

ANXIETY DISORDERS

Etiology

Biological perspective - Neurotransmitters

- norepinephrine (NE) – concentrated in locus ceruleus
- serotonin
- dopamine in social phobia and OCD

7

ANXIETY DISORDERS

Types – Specific phobia

شرط كي نخاف عليها انها
Phobia يجب ان تكون
Excessive & unrealistic
مبالغ فيها وغير واقعية

• animal

من الطبيعي أن يخاف الشخص من الأسد لأنه يسبب خطر
وغيره ولكن الخوف الطبيعي أن يخاف الشخص من الحشرات
أو الفئار

• environmental

مثلاً هناك أشخاص يخاف المرتفعات مع العلم أن المكان آمن ولا يوجد هناك
خطر للسقوط، أو أن هناك شخص يخاف من المطر، وما يخرج فيجب

• blood, injury, injection

هناك أشخاص يخاف من الدم والأصابيح قد يكون الشيء هذا
طبيعي بالنسبة للناس العاديين، لكن لو كان طبيب
هذه هي المشكلة.

• specific situation – elevators, flying

الخوف من المصاعد وميعود الطائرات

• other

→ أي شيء أضف إليه phobia
بشكل مبالغ فيه وغير واقعي

8

ANXIETY DISORDERS

Types – Specific phobia – Diagnostic features

الشروط

- ① marked and persistent fear and avoidance of specific stimulus or situation
- ② must interfere significantly with person's life
- ③ must be considered excessive or unrealistic
- ④ ANS arousal

هذه التغطية هي التي تسبب التمسك بها
واذا حدثت اعاقته فهذا هو المرض

مثلاً / امرأة تزوجت الى الرفيق وعندها فوبيا من الفأران وفي الرفيق فأران فلن تستطيع العيش هناك وقد بسبب هذا الطلاق
ايضاً ذكر الة لتور مثال على الالعب الاوروبي الذي كان عنده فوبيا من الطيور فكلما يسافر ليسيارته قبل الفريق مثلاً

9

ANXIETY DISORDERS

Types – Specific phobia

- prevalence rates from 7-11% → 20% (بعض الدراسات)
- often emerge during adolescence, usually earlier than age 25
- tend to be chronic, but may fluctuate over life course
- conditioning theories
- systematic desensitization

غالباً تظهر في سن المراهقة، أما اذا ظهرت في سن حاد (منه 40 فما فوق) فالسبب (منه 40) ليكن من الشخص ثم يتكرر.

طريقة أخرى لعلاج هذه الحالات: وهي طريقة الاسترخاء الكامل، وهذا يحتاج ممارسة

systematic desensitization

طريقة علاج هذه الحالات: Flooding therapy

المعالجة بطريقة الغمر، مثلاً الشخص الذي يخاف من شيء دخليته يواجهه مثلاً الذي يخاف من الفأران نه خلت في غرفة ونخلق عليه مع الفأران الشيء ليحدث ليكن يجرى عليه، اكنه يتعود

10

ANXIETY DISORDERS

أولاً نقوم بالتفصيل في تعلمنا
الاسترخاء الكامل وهي عبارة
عن تمارين شد شد رخاء مثلاً
لا Arm في السطوح لمدة
20 min. يوصى

Systematic desensitization (SD) for specific phobia

اسم العالم المختص

Wolpe (1958) – reciprocal inhibition and SD

ثانياً نطلب من الشخص المصاب بالخوف ان يقدم لنا درجاً
او مراحل الخوف هذه : مثلاً لو شخص عنده فوبيا من الفأران
مثلاً نقول أنا يبدأ القلق عندما فيجد ما افكر من الفأران ثم
يبدأ الخوف لكن قليل بمجرد ما اشوفه بعيد ثم الخوف الكبير عندما يقترب الفأران

3 components of SD

1 • construction of stimulus hierarchy

2 • progressive (deep muscle) relaxation

مثلاً / نبدأ نأخى المريض بعمل muscle relaxation وهو يفكر في الفأران فينقلب على هذه النقطة
ثم يعمل المريض استرخاء كامل وهو يمشي الفأران بعيداً حتى يتعود ويتغلب على هذه المرحلة من الخوف
ثم يعمل المريض muscle relaxation والفأران بجواره بالقرب منه

3 • progress through the hierarchy while practicing relaxation response

11

ANXIETY DISORDERS

نوع من الـ specific phobia
ويكون الخوف من النمل

Social phobia

الشخص المصاب بالرهاب
الاجتماعي عندما يتكلم يبحث
تحفيز لا ANS والذي يقال عليه
ANS arousal
فيتعرق ويتلعثم في الكلام وقد يفر عليه

Symptoms of anxiety are restricted to social situations leading to avoidance

Fear of humiliations or embarrassment

تؤدي إلى
Avoidance behaviors lead to impairment

يتجنب الشخص ان يكون
في ملمح الانتباه او الاخراج

Life time prevalence from 3- 13 %

dependent

social phobia cause anxiety & depression & substance - abuse

مثلاً : الشخص الذي عنده رهاب اجتماعي نغزل وقد يتعاطى اي مواد مثلاً يخزن و في دول الخارج قد يأخذوا
الـ Alcohol لكي يقللوا من القلق ليسمونه كاس الشجاء يقلل من القلق والتوتر قبل القاء خطاب مثلاً

12

ANXIETY DISORDERS

(نوبة الهلع)

Panic disorder - Elements

• **Panic attack** : → most common
يشعر بأنه ← بيموت

→ Need 3 of the following
at least for diagnosis of
Panic disorder

- Palpitations , increased heart rate
- Sweating
- Shortness of breath , choking
- Chest pain or discomfort
- Fear of dying → يحس أنه بيموت
→ most common
- Fear of losing control , depersonalization , derealization
يحس الشخص بأنه غير طبيعي
- Paraesthesia
- Chills or hot flashes

13

ANXIETY DISORDERS

Panic disorder - Elements

شروط ال
Panic
attack

شروط ال

شروط ال

الشخص جالس في أمان
وفجأة حدثت ال
Panic attack
أما لو الشخص لو شخص
يخاف من القارن ووجدنا
Panic attack له
فقدنا نسميها
specific
phobia

- recurrent, unexpected panic attacks
- persistent concern, preoccupation with
having another attack
- worry about consequences of attack
- significant behavior change in response
to attacks

وتفلي
ليخاف حدوث ال كيماته وهو من العمل
أو بين الناس أو أماكن مفتوحة

14

ANXIETY DISORDERS

Panic disorder – Other clinical features

- often accompanied by avoidance behaviours

(agoraphobia) هذا الشخص خائف يخرج الأماكن المفتوحة أو إلى العمل خوفاً أن تحدث له النوبة وإذا خرج يخرج ومعه أحد من أهله كهاب الساحة

- possible to have agoraphobia without panic attacks

قد تأتي حالة agoraphobia بدون حالات الهلع وهذا غالباً في حالة المصنفين وذكر الدكتور مثال على المرأة التي لا تخرج من البيت أبداً حتى في وفاة أبوها وأمها وإذا خرجت تخرج بالهليل.

- onset around late adolescence, early adulthood

- more women than men

- high rates of service utilization, poor quality of life

له هؤلاء الأشخاص هم التي الناس زيارة للعيادة عندها أطباء الباطنة والقلب وغيرهما، وشكواهم (أنا يا دكتور احسن أيني بصوت)

15

ANXIETY DISORDERS

الموساس القهري

Obsessive-compulsive disorder (OCD) - Elements

Def/

- recurrent obsessions, or compulsion, or both

① obsessions – thoughts, images, impulses, that are persistent, markedly distressing

هذه الأفكار والموساس تسبب للشخص القلق
 Repeated thoughts that coming to the pt.'s mind against his will & he knows it's true
 المصاب عارف بأن الأفكار هذه غير صحيحة

② compulsion – repetitive behaviours performed in response to an obsession

يعني أن الشخص ينجس في Compulsion لكي يخفف من هذه الموساس والأفكار يقوم بأفعال خارج عن إرادته قهراً إجبارية والتي تسمى بها

مثال: - الشخص ينجس أفكار بأنه غير نظيف (contamination) هذا هو الـ obsession فيقوم الشخص بجلسه مرة مثلاً عدة مرات ليخفف هذه الفكرة وهذا هو الـ compulsion

16

ANXIETY DISORDERS

أفكار جنسية أو صور تأنيبه يفضى عنه وهذا الشيء يؤذيه ويريد حله في شعور بالذنب وقلق وقد ينتج

Obsessive-compulsive disorder (OCD) -

Elements

- common obsessions – violence, sex, contamination, order
- common compulsions – washing, cleaning, checking, seeking reassurance, ordering or arranging objects

قد يكون الاضطراب صعباً غير ظاهر للشخص نفسه أو أهله مثلاً يجلس في الحمام ساعة يتنظف ويتنظف لأن عنده أفكار بأنه متسخ وأنه هل متعودين عليه مقل يظفر هذه الأشياء عندما يعيش الشخص مع أناس آخرين

هنا تأتي الشخص أفكار عنف وقتل، مثلاً أم تخاف من أن تقتل طفلها فدائماً تأتي السكاكين وتقول أنا خيفة أقتله مع أنها لا يمكن أن تقتله

عن النظافة أفكاره متسخ

مثلاً الشخص كذا مش متأكد بأنه غلق باب السيارة ينزل للوقت ويرجع بشكل متكرر خمس مرات مثلاً

ملاحظة:-

مرضى الوسواس القهري لا يظهر بشكل مباشر للشخص المصاب ليكتشف مع المرض ولا يأتي إلى العيادة إلا بعد حول ٥ سنوات بالمقوسط، إذا دخل في اكتئاب أو تغير الوضع المعيشي له

17

أيضاً من هناك حالات تحتاج تضمين بشكل مستمر، فبعض الحالات تأتي إلى العيادة ليخرج للدكتور مرضه لمدة ساعة وبعدها يخرج من العيادة يجلس خمس دقائق ويرجع من جديد ليشتي يتأكد هل الدكتور فهمت وليسشتي يعيد الكلام لمدة ساعة وهكذا... قد يفقد الدكتور أعصابه

بعض الأشخاص يتخذ نظام معين، مثلاً: يمشي في الشارع على البلك الأبيض فقط وما يمشي فوق الصفراء وهكذا

* قد تكون Obsessions على شكل Religious idea وتصيب الأشخاص الملتزمين في الدين أو غيره، مثلاً الشخص تجب عليه أفكار بأنه يسبب الله أو الرسول ثم يشعر بالذنب وقد ينتج

ANXIETY DISORDERS

Obsessive-compulsive disorder (OCD) – Background

2.5% - 5%

- 2.5% lifetime prevalence rate

- little gender difference $F = M$

- high overlap with depression and Tourette's syndrome

Neurological movement disorders characterized by tics & involuntary repeated movements and vocalization

يعني الشخص قد يعمل حركات لا إرادية لا وحي motor tics أو أنه قد يسبب جالس في أماكن الله وفجاءة ليسبب ونسميها vocal tics وغضب عند

لماذا ذكرنا سابقاً مصاب الوسواس القهري لا يأتي بسببه الوسواس القهري بل يأتي لأنه دخل في اكتئاب أو أصبح الوسواس فيشعر أنه شيء عادي وأنه قد تأقلم معه

ANXIETY DISORDERS

Obsessive-compulsive disorder (OCD) – Treatments

- **SSRIs** → Selective Serotonin reuptake inhibitors EX: Estilopramine 40 mg
في الوسواس القهري نحتاج الى العلاج بجرعاته العاليه جداً (يعكس الاكتئاب) اذا ما تفقت الحبة بالجرعة العادية نديم عائلته العلاج
- **Exposure and response prevention**

مثلاً هنا حالات التي تخاف من عدم النظافة، نقوم بتعريض المريض ليد الشخصى ونمنعه من غسل يديه لمدة تقريباً ساعتين، المريض يشعر بقلق كبير ولكن مع مرور الوقت يبدأ يقل القلق حتى يتلاشى، وهكذا، هذا لما تكون الحالة (compulsive)

أما اذا كانت الحالة (Obsessive) يعني أفكار فهذا أصعب قليلاً في العلاج فتستخدم تقنية إعطاء الأفكار، فعلاً الشخص الآن عنه وسواس اذا شاهد التلفاز الوسواس مستمر لا تتركه لكن الفكره أن نقل للشخص أجهزة عضلي وذهني في نفس الوقت من اجل الوسواس ما تجي مثلاً يسمع حاجه بالساعات والا يدي شغالات يا أما مخاطبة او كره مطاطية او يسبح

* في علاج الـ Depression والـ Anxiety اذا كانت الحالة Mild or moderate قد نستخدم الى جانب الادوية الخفيفة الـ Psycho-therapy اما الحالات الـ Severe فلا ينفع الا استخدام الادوية

19

ANXIETY DISORDERS

لنفسه بالصحة هنا شيء يكون مؤذي للجميع مثل ان يشعر الشخص بتهدية في حياة الآن أوجياة شخص أمامه كريب ما بعد الصدمة

Post-traumatic stress disorder (PTSD) –

Description أنواع الصدمات: ① Natural ← الزلازل - البراكين - ... ② Man-made ← احياء صنفها الانسان ← مثل الروبي

الكثير من الرجال في الـ War الكثير من النساء في الـ Rape

Person has been exposed to traumatic event

③ symptom clusters

1. recurrent re-experiencing of event

أجريت احصائيات في اسرائيل بعد حرب 2006 عن عدد الحالات المصابة بـ PTSD فوصلت الى 40%

2. avoidance of trauma-related stimuli and numbing

الشخص يحاول يتجنب اي شيء يذكره بالحادثة، مثلاً شخص على حادث في شارع معين فعندما يمر بالسيارة ليحاول يتجنب هذا الشارع وما يمر منه ابداً او انه يتذكر قيادة السيارة لا كبد

يعكس ما هو حامل عندنا في اليمن جرحى الحروب في المستشفيات يرغبون

3. increased arousal irritable, detached

هنا الشخص يبحث له تخوف من الشخصيه بعد الحادث ويعمل امر الجلوس لوحده

وبقوه العودة الى الجبهة وهذا يدل على قوة المعتق وهذا اجني الجاني فيقل حالات الـ PTSD

Occur after one month of the event

20

ANXIETY DISORDERS

Acute stress disorder = PTSD ⊕ الأعراض الانشقاقية
أكثر المدة من شهر إلى شهرين

.Occurrence after the events from hours to 1 month

PTSD
↳ Symptoms from 1 month to 6 months & more

.Similar symptoms of PTSD plus dissociative reactions ⊕
(الأعراض الانشقاقية)

لـ الشخص متغير تكلمه وهو سرحان

21

ANXIETY DISORDERS

هنا القلق ليس له محور محدد ولكن تولد على كل شيء على مدار الساعة

Generalized anxiety disorder (GAD) →

↳ Volatile Anxiety

احتياج هذا إلى ثلاث علاجات من الـ 6 من العلاجات في الأوس لتشخيص الحالة بـ GAD

• Core feature is worrying – worries are unrealistic, difficult to control, excessive

هذا القلق يكون معها أعراض أخرى

① • Decreased concentration

② • Fatigue من أبسط مجهود

يحدث للشخص شدة عجز في المكان في الجسم أو آلام في الصدر في الظهر...

③ • Muscle tension → multiple pain

④ • Irritability

⑤ • Sleep disturbance

⑥ • Restlessness → ليسوع الشخص بأنك قلق فإذا كان واقف ليسير ويجبي في نفس المكان أو إذا كان جالساً ما يستقر

22

ANXIETY DISORDERS

Generalized anxiety disorder (GAD) – Description

3 key features

- uncontrollability
- intolerance of uncertainty
- ineffective problem-solving skills

هذه السلايد
غير فيها الدكتور
وقال نغير منها

23

ANXIETY DISORDERS

Treatments – Pharmacotherapy

أدوية الاكتئاب هي
نفسها تعالج القلق

✓ **.SSRIs , Tricyclic anti-depressants , MAOs**

**Decrease serotonin in LC lead to disinhibition
(more prone to activation)**

24

مشكلة أدوية الBenzodiazepines أنها
تسبب dependence ويفضل ان لا نقول addiction
لأنه يدل على الإدمان والاعتمادية وهذا هو الفرق
لذلك لا يفضل استعمالها أكثر من أسبوعين

ANXIETY DISORDERS

Treatments – Pharmacotherapy

.Benzodiazepines

Interact with benzodiazepine receptors and enhance the effect of GABA, increasing influx of chloride ions, hyper polarization of cells, calming of brain excitation

.Rapid effect – within 30 minutes

.May become physically addictive and lead to withdrawal symptoms if discontinued abruptly

.Mild and transient side effects

* Memory and sexual side effects

.Potentiate the effects of other CNS drugs

Benzodiazepines

- ↳ Short acting (midazolam) → half life = 4-6 hrs → used for sleep induction
- ↳ Intermediate (Lorazepam) → half " = 12 hrs → used for sleep disorder & Anxiety disorders
- ↳ Long acting (Diazepam, Clonazepam) → half " = >24 hrs → used for Anxiety disorders

memory impairment
sexual impairment
Dependence

قد نشعر بالادوية
ولفترة طويلة في حال
خاصة مثل الادوية
كبيرة السن

ايضا يمكن استعمال الادوية short acting
عند امتحان وما اقدر نبدأ به بيكر fresh
للشخص الذي ما يقدر ينام

ANXIETY DISORDERS

Treatments – Pharmacotherapy

.Busipirone

شبيه ال SSRIs لكنه
لا يشتغل على مستقبل ماثل

.Mechanism: Acts on 5-HT 1A receptor, mechanism unknown.

✓ .Delayed effect – Therapeutic effect within one or two weeks.

.Appears particularly effective in treatment of GAD.

✓ .Not addictive.

.Does not produce psychomotor impairment and does not interact with other CNS depressants.

← الأشخاص الذين قد تعودوا على الBenzodiazepines لا يستطيعوا ان
Busipirone، لذلك يفضل ان نبدأ العلاج مع بعض لمدة اسبوعين
الى ان يشتغل ال SSRIs ثم نسحب الBenzodiazepine

ANXIETY DISORDERS

Treatments – Pharmacotherapy

Other anti anxiety drugs

- ✓.Anti histamine → Especially in pediatrics
- ✓.Beta blockers → Ex: $\square$ Indral* (propranolol)
cause sedation
- ✓.Clonidine

27

ANXIETY DISORDERS

✓ Treatments - Exposure

- flooding, response prevention
- confrontation with anxiety-producing stimulus

28

سبق شرحها

ANXIETY DISORDERS

Treatments – Cognitive restructuring

- **identify maladaptive cognitions**
- **challenge maladaptive cognitions**
- **develop more adaptive cognitions**

29

سبق شرحها

ANXIETY DISORDERS

Treatments – Relaxation training

- **decreases physiological arousal through:**
- **deep muscle relaxation**
- **positive imagery**
- **meditation**
- **deep breathing**

30

Treatments – Problem-solving training

- What is my problem? What is my goal? What solutions can I generate to solve the problem? What might be the consequences of each solution? Try a solution
- particularly relevant to GAD
- divides problems into manageable units

